

EFEKTIVITAS TERAPI PERILAKU EMOSI RASIONAL DALAM MENGURANGI KEYAKINAN TIDAK RASIONAL DAN TEKANAN

Hally Welianan

*Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya No. 100 Depok 16424, Jawa Barat
Hallywelianan@yahoo.Com*

Abstrak

Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) sering terjadi dalam kehidupan perkawinan, dan yang menjadi korban pada umumnya adalah ibu rumah tangga. KDRT dapat menimbulkan berbagai gangguan fisik maupun psikologis seperti sakit akibat tekanan. Salah satu pendekatan dalam mengelola tekanan, adalah Terapi Perilaku Emosi Rasional (TPER). Penelitian yang menggunakan TPER, dalam mengurangi keyakinan tidak rasional, telah banyak dilakukan dan menunjukkan hasil yang positif. Namun penelitian mengenai efektivitas TPER dalam mengurangi tekanan pada wanita yang mengalami KDRT tampak masih jarang dilakukan. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan KDRT, tekanan, keyakinan tidak rasional, efektivitas terapi perilaku emosi rasional dalam menurunkan keyakinan tidak rasional. Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kasus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keyakinan tidak rasional subjek cenderung berkurang. Subjek menyadari bahwa pikiran negatifnya berpengaruh pada emosi dan perilaku dan selanjutnya berusaha menantang pikiran negatif dengan berbicara sendiri. Hal ini terlihat pada pengaruhnya terhadap menurunnya gejala tekanan fisik, kognitif, emosi, dan hubungan interpersonal cenderung membaik. Ditemukan juga bahwa terapi TPER mengindikasikan dapat menurunkan intensitas KDRT.

Kata Kunci: TPER, Keyakinan tidak rasional, Tekanan, KDRT

EFFECTIVENESS OF RATIONAL EMOTIONAL BEHAVIOR THERAPY IN REDUCING IRRATIONAL BELIEFS AND PRESSURE

Abstract

Domestic Violence (domestic violence) often occurs in marriage, and generally the victims are housewives. The abuse may lead to various physical and psychological disturbances such as stress caused by pressure. One approach in managing stress is a Rational Emotional Behavior Therapy (REBT). Research that uses REBT in reducing the irrational beliefs has been widely performed and showed positive results. However REBT research on effectiveness in reducing pressure on women who suffered from domestic violence seemed still rare. The purpose of this study is to describe domestic violence, depression, irrational beliefs, and rational emotion behavior therapy effectiveness in reducing irrational beliefs. This research was conducted using a qualitative approach with case studies. Results showed that subject irrational beliefs tend to diminish. Subject realizes that negative thoughts affect emotions and behavior and then trying to challenge the negative thoughts by talking to her self. This attempt is successfully decrease symptoms of physical distress, cognitive, emotional, and interpersonal relationships. Also found that intensive REBT therapy can reduce domestic violence.

Key Words: REBT, Irrational beliefs, Pressures, Domestic violence